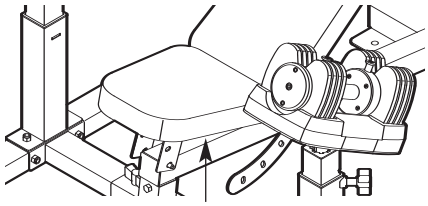
WEIDER® CLUB
SideKick™

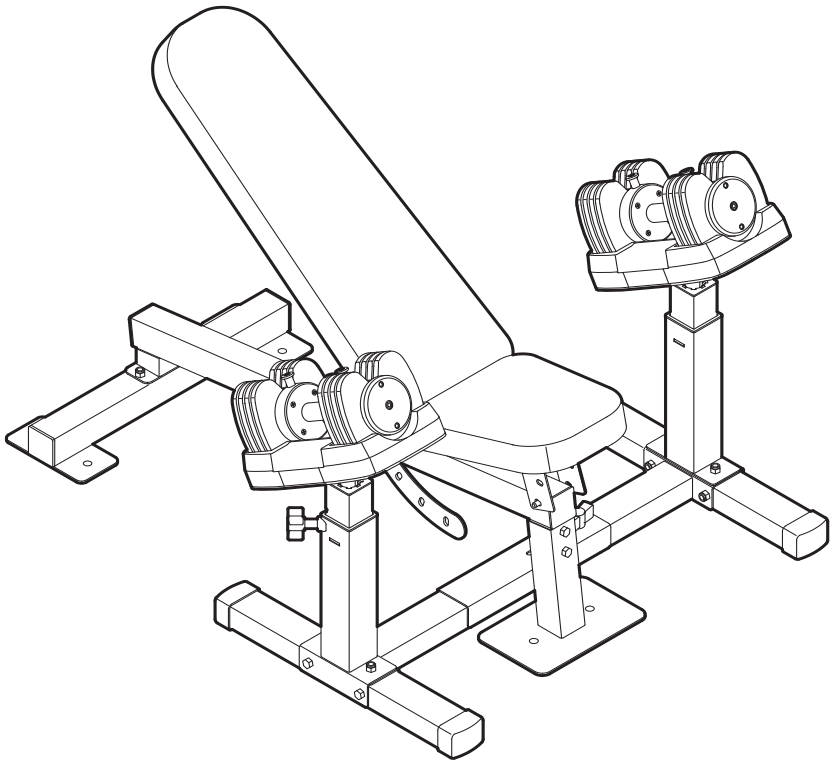
Nº. du Modèle WECCBE2496.0
Nº. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant du Numéro de Série
(sous le siège)

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.

APPUYEZ SANS FRAIS :
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

Notre site internet
www.weiderfitness.com

WEIDER® CLUB
SideKick™

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 10
CONSEILS POUR L'EXERCICE 12
LISTE DES PIÈCES 14
SCHÉMA DÉTAILLÉ 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT . . . . . .Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . .Dernière Page

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les précautions suivantes avant d'utiliser le banc de poids et le porte-poids.

1. **Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que toutes les mises en gardes concernant le banc de poids avant d'utiliser celui-ci. Utilisez le banc de poids et le porte-poids selon les usages décrits dans ce manuel.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc de poids et du porte-poids soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Le banc de poids et le porte-poids sont conçus pour être utilisés chez vous. Le banc de poids et le porte-poids ne doivent pas être utilisés dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **Gardez le banc de poids et le porte-poids à l'intérieur, éloignés de l'humidité et de la poussière. Installez le banc de poids et le porte-poids sur une surface plane et placez un revêtement de sol sous le banc afin de protéger votre plancher ou votre tapis.**

5. **Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc pour que vous puissiez faire vos exercices en toute liberté.**

6. **Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

7. **N'approchez pas vos mains et pieds des pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts entre les haltères et le porte-poids.**

8. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids et du porte-poids à tout moment.**

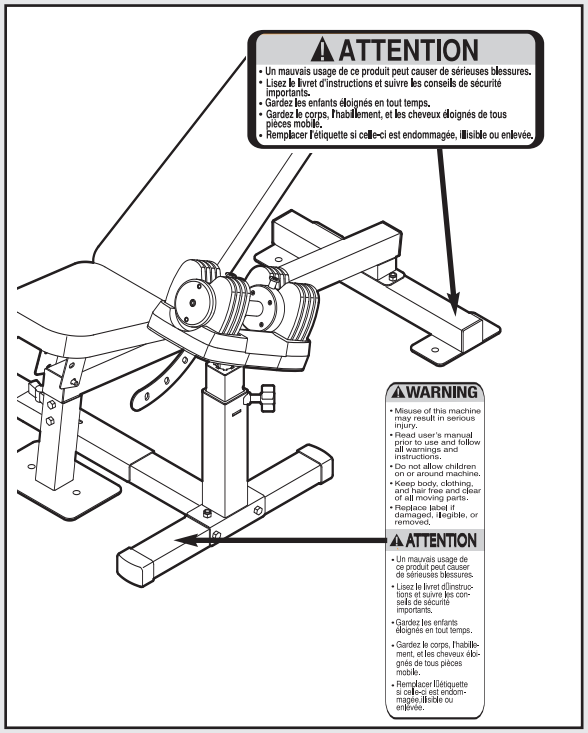
9. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

10. **Le banc de poids a été conçu pour supporter un poids maximum de 300 lbs. (136 kg) et un poids maximum de l'utilisateur de 510 lbs. (231 kg). N'utilisez pas le banc d'exercices avec plus de 210 lbs. (95 kg) de poids.**

11. **N'installez sur le porte-poids que les haltères fournis.**

12. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites plutôt des exercices de retour à la normale.**

13. **Les autocollants illustreé ci-dessous à soit apposeé sur le banc de poids. Si un des autocollants est manquant ou illisible, appelez le numéro sur la page de couverture de ce manuel et commandez un autocollant de rechange gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.**


⚠ ATTENTION
• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Gardez le corps, l'habillement, et les cheveux éloignés de tous pièces mobile.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.
⚠ WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
⚠ ATTENTION
• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Gardez le corps, l'habillement, et les cheveux éloignés de tous pièces mobile.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée,illisible ou enlevée.

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci pour avoir séléctionné le banc de poids versatile WEIDER® CLUB SIDEKICK™. Le banc de poids offre plusieurs positions d'exercice qui visent le développement des principaux muscles de la partie supérieure du corps. Que votre objectif soit de sculpter votre corps, de développer votre musculature de manière importante ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de poids vous aidera à atteindre les résultats spécifiques que vous cherchez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WECCBE2496.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc de poids, (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :
Hauteur : 48 in. / 122 cm
Largeur : 44 in. / 112 cm
Longueur : 52 in. / 132 cm

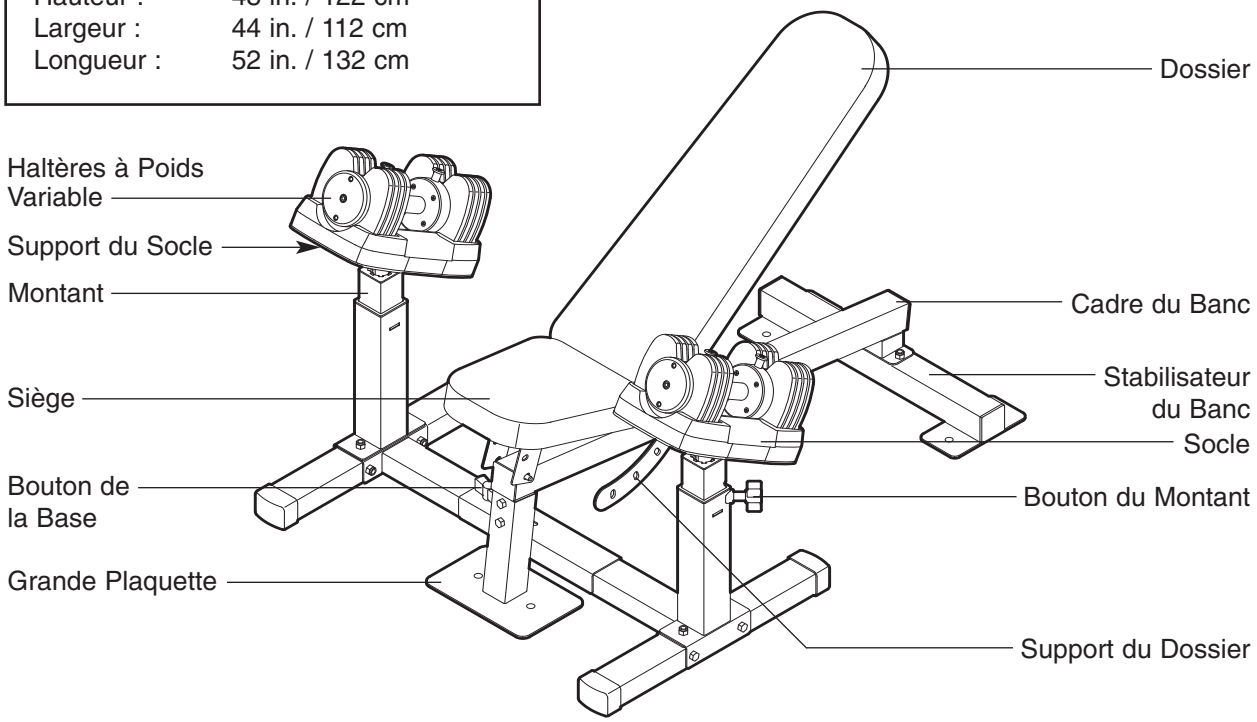
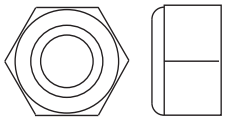


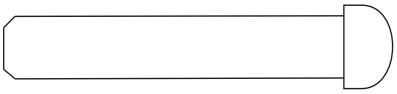
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir le schéma ci-dessous de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses, de la LISTE DES PIÈCES à la page14. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit, Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**



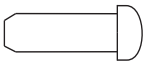
Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (34)

Vis de M4 x 15mm (46)

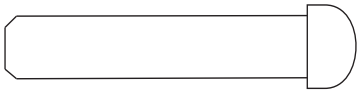


Boulon de M8 x 45mm (39)

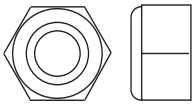
Boulon de M10 x 180mm (32)



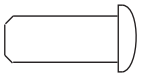
Vis de M5 x 15mm (33)



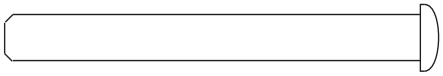
Boulon de M8 x 40mm (50)



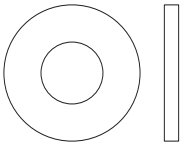
Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (43)



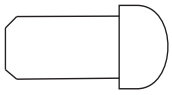
Vis de M6 x 15mm (48)



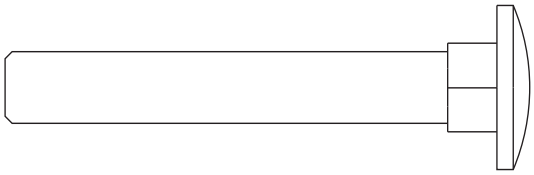
Vis de M6 x 55mm (35)



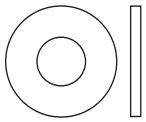
Rondelle de M8 (41)



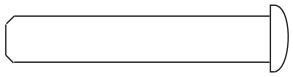
Vis de M8 x 15mm (36)



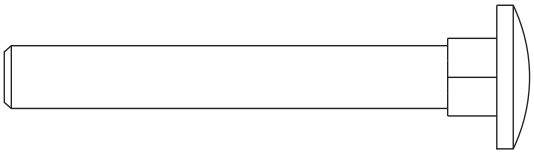
Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm (42)



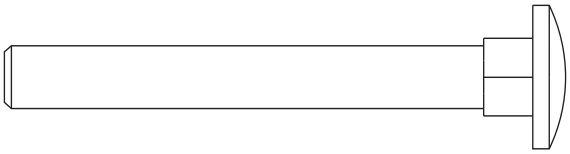
Rondelle de M6 (44)



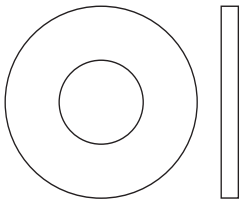
Vis de M6 x 35mm (49)



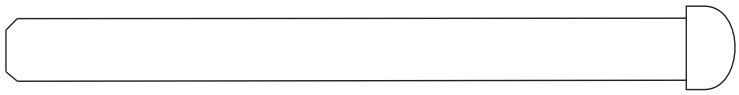
Boulon de Carrosserie de M8 x 65mm (40)



Boulon de Carrosserie de M8 x 70mm (37)



Rondelle de M10 (45)



Boulon de M8 x 90mm (38)

ASSEMBLAGE

Facilitez-vous l'assemblage

Ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du banc d'exercice par n'importe qui avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

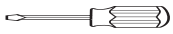
Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- Dû a son poids et à sa grandeur, le banc de poids devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a un espace assez grand afin de pouvoir aller autour de l'appareil lorsque que vous l'assemblez.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les emballages ; ne jetez pas les emballages avant d'avoir complété l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc de poids, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- L'assemblage requiert deux personnes.
- **<u>Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.</u>**

La clé hexagonale et les sachets de graisse incluses seront nécessaires à l'assemblage ainsi que les outils suivants (non-inclus) :

- **deux clés à molette**

- **un maillet en caoutchouc**



- **un tournevis plat**

- **un tournevis cruciforme**
- **ruban adhésif-cache.**

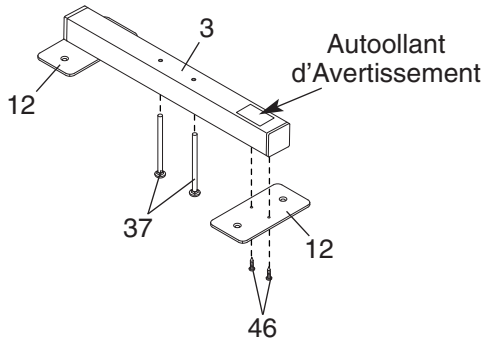
L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous que comprends toutes les instructions ci-dessus. Pour vous aider à identifier les petites pièces, voir la page 5.**

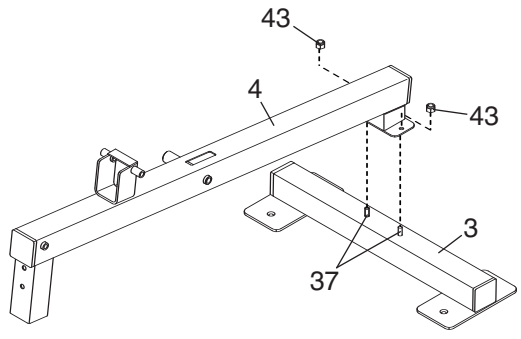
   Introduisez deux Boulons de Carrosserie de M8 x 70mm (37) de bas en haut à l'intérieur du Stabilisateur du Banc (3). Fixez une Petite Plaquette (12) au Stabilisateur du Banc à l'aide de deux Vis de M4 x 15mm (46). Fixez l'autre Petite Plaquette (12) au Stabilisateur du Banc de la même façon.

2. Fixez le Cadre du Banc (4) au Stabilisateur du Banc (3) à l'aide des Boulons de Carrosserie de M8 x 70mm (37) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (43). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

1

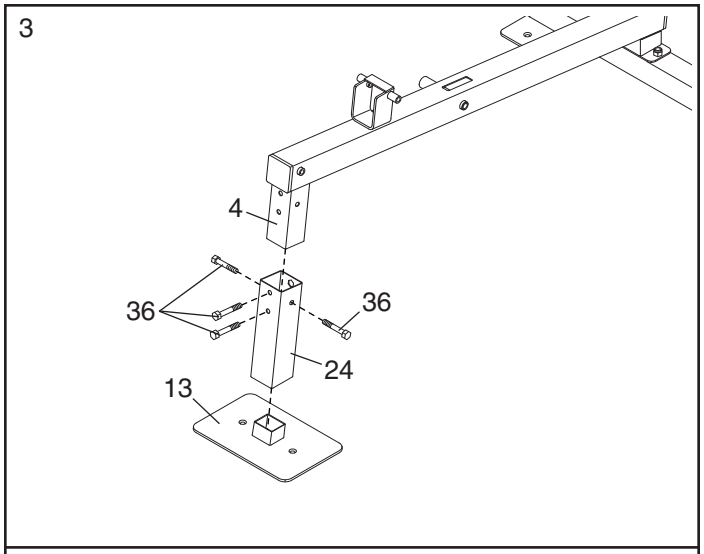


2

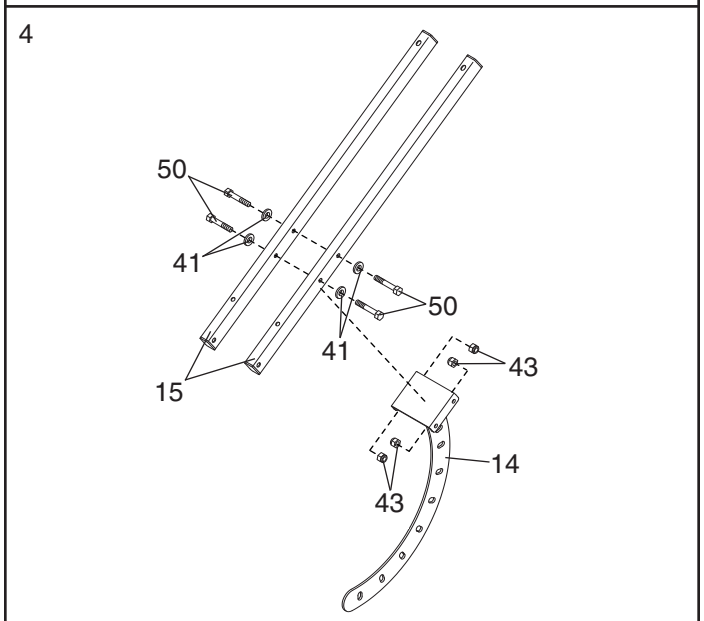


3. Poussez la Grande Plaque (13) à l'intérieur de la Jambe Avant (24). Ensuite, fixez la Jambe Avant au Cadre du Banc (4) à l'aide de quatre Vis de M8 x 15mm (36).

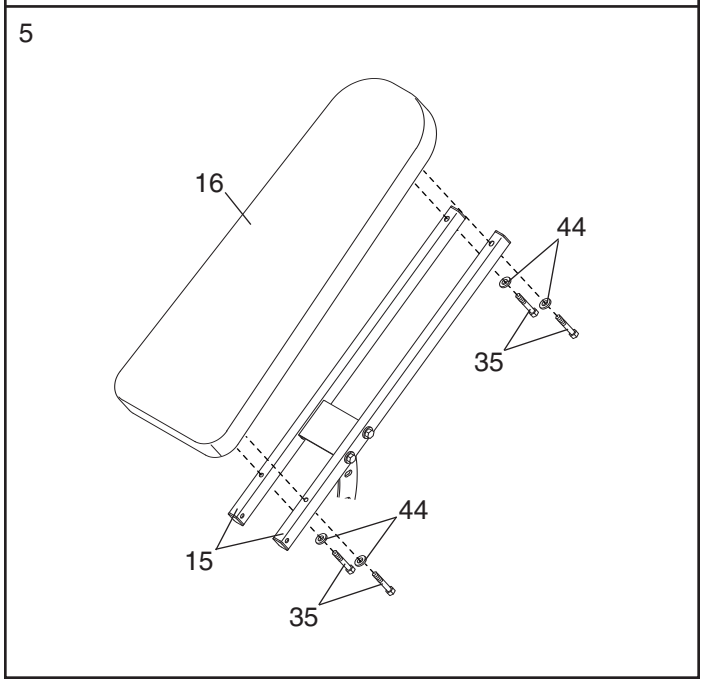
   Reportez-vous à l'étape 2 et serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (43).



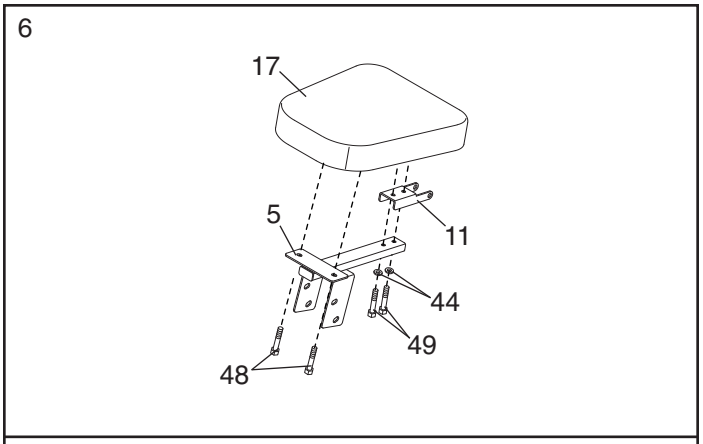
4. Fixez le Support du Dossier (14) aux deux Cadres du Dossier (15) à l'aide de quatre Boulons de M8 x 40mm (50), de quatre Rondelles de M8 (41) et de quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (43). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout.**



5. Attachez le Dossier (16) sur les Cadres du Dossier (15) à l'aide de quatre Vis de M6 x 55mm (35) et quatre Rondelles de M6 (44). **Ne serrez pas les Vis à ce momentci.**



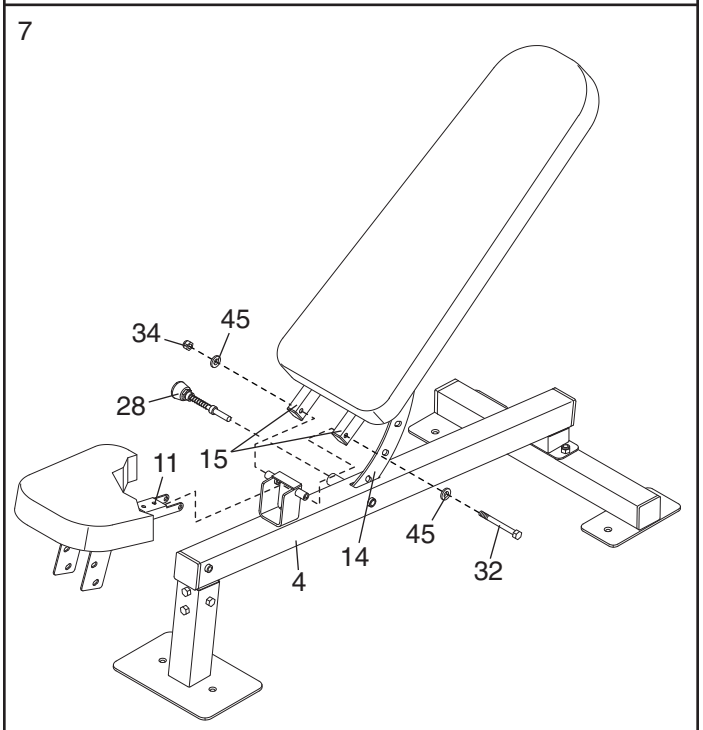
6. Attachez le Siège (17) et le Support du Siège (11) au Cadre du Siège (5) à l'aide de deux Vis de M6 x 15mm (48), deux Vis de M6 x 35mm (49), et deux Rondelles de M6 (44).



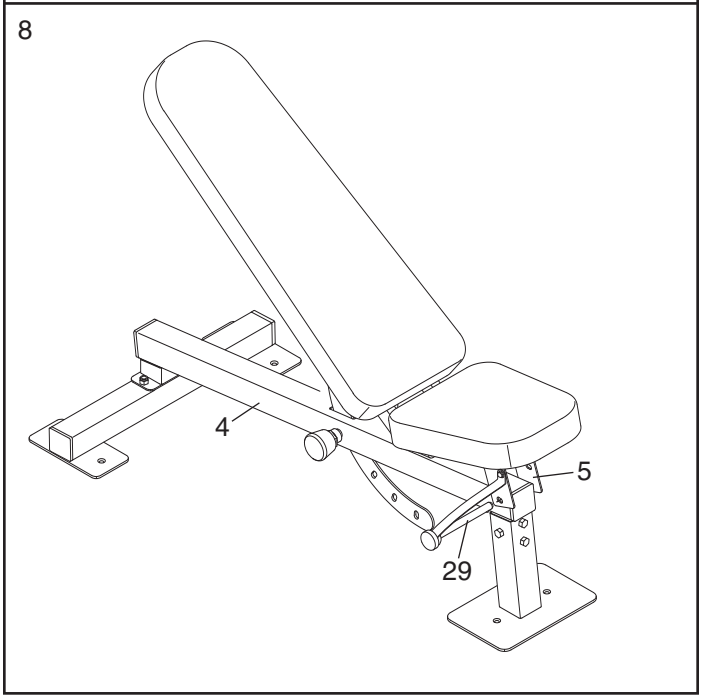
7. Introduisez le Support du Dossier (14) dans le Cadre du Banc (4). Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 180mm (32). Fixez les Cadres du Dossier (15) et le Support du Siège (11) au Cadre du Banc à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (45), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (34). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon ; les Cadres du Dossier et le Support du Siège doivent pouvoir pivoter librement.**

   Serrez le Bouton du Dossier (28) dans le Cadre du Banc (4). **Assurez-vous que le Bouton du Dossier est introduit dans l'un des orifices du Support du Dossier (14).**

   Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (43) utilisées lors de l'étape 4 et les Vis de M6 x 55mm (35) utilisées lors de l'étape 5.



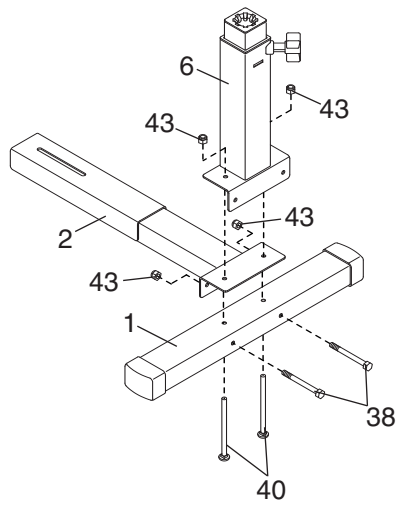
8. Insérez la Goupille du Siège (29) dans le Cadre du Siège (5) et à travers le Cadre du Montant (4).



9. Introduisez deux Boulons de Carrosserie de M8 x 65mm (40) de bas en haut à l'intérieur d'un Stabilisateur de la Monture (1). Fixez le Pilier Gauche (6) et la Base Gauche (2) au Stabilisateur de la Monture à l'aide des Boulons de Carrosserie, de deux Boulons de M8 x 90mm (38) et de quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (43).

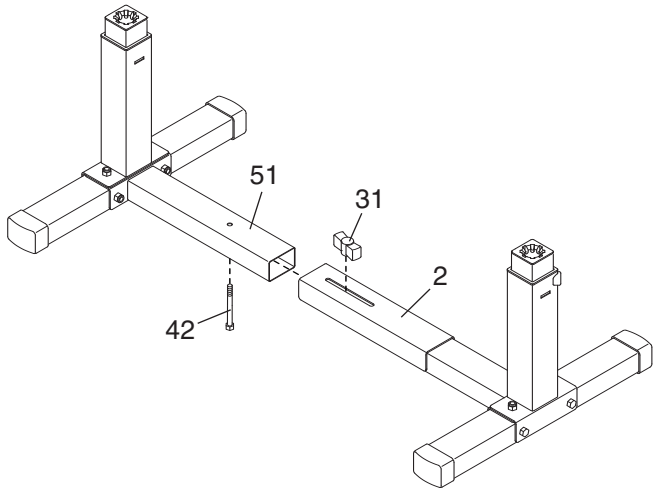
Répétez cette étape en utilisant l'autre Stabilisateur de la Monture (non montré), la Base Droite (non montrée) et le Pilier Droit (non montré).

9



10. Insérez la Base Droite (51) dans la Base Gauche (2). Insérez un Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm (42) dans les Bases Gauche et Droite. Ensuite serrez le Bouton de la Base (31) sur le Boulon de Carrosserie.

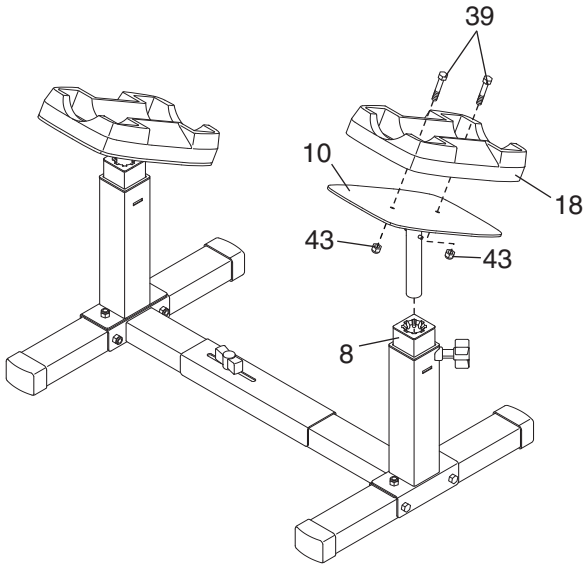
10



11. Fixez un Socle (18) à un Support du Socle (10) à l'aide de deux Boulons de M8 x 45mm (39) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (43). Ensuite, introduisez le Support du Socle (10) à l'intérieur du Montant Gauche (8).

Répétez cette étape de l'autre côté du banc de poids.

11



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le banc de poids et le porte-poids. L'utilisation de toutes les autres pièces sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 10.**

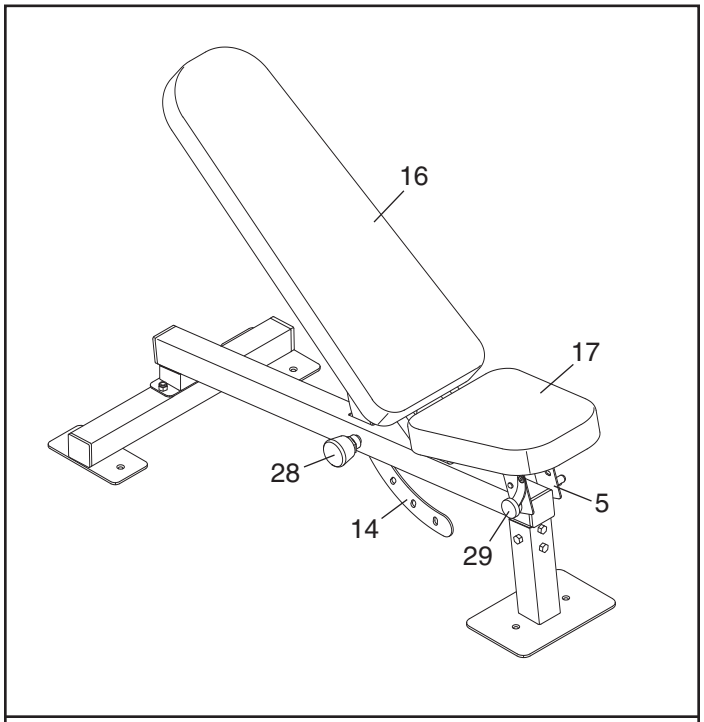
RÉGLAGES

Cette section explique comment régler le banc d'exercice. Référez-vous au guide d'exercice inclus pour voir la position correcte de chaque exercice. Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc de poids peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

COMMENT AJUSTER LE DOSSIER ET LE SIÈGE

Pour régler la position du Dossier (16), retirez le Bouton du Dossier (28). Ensuite, réglez l'angle d'inclinaison du Dossier et réinsérez le Bouton du Dossier.

Pour régler l'angle du Siège (17), retirez la Goupille du Siège (29) hors du Cadre du Siège (5) et placez le siège à la hauteur désirée. Ensuite, réinsérez la Goupille du Siège à travers le Cadre du Siège.

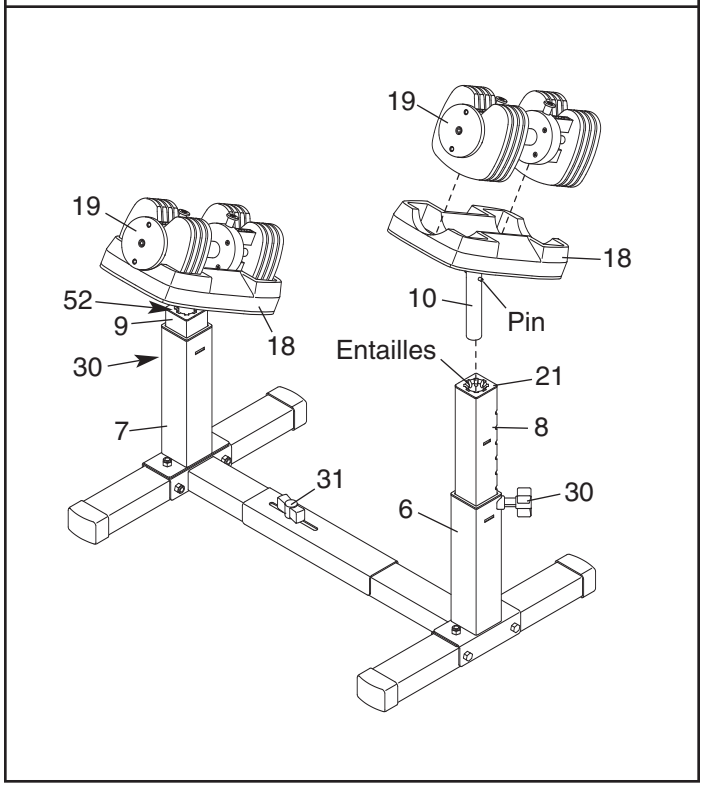


COMMENT AJUSTER LA HAUTEUR DES SOCLES

Pour régler la hauteur des Socles (18), retirez d'abord les Haltères à Poids Variable (19). Puis, desserrez les Boutons du Pilier (30) et élevez ou abaissez les Montants Gauche et Droit (8, 9) jusqu'à la hauteur requise. Ensuite, resserrez les Boutons du Pilier. **Assurez-vous que les Boutons du Pilier pénètrent les orifices de réglage des Montants; de plus, assurez-vous que les Montants sont réglés à la même hauteur.**

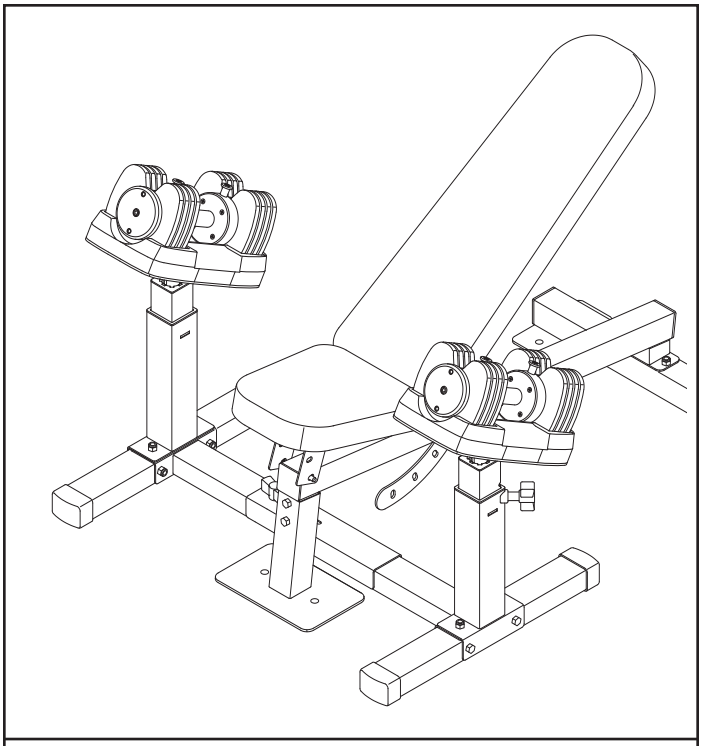
Pour régler les angles d'inclinaison des Socles (18), retirez d'abord les Haltères à Poids Variable (19). Par la suite, soulevez les Supports du Socle (10) et faites-les tourner jusqu'à atteindre les angles requis. Ensuite, fixez les goupilles des Supports du Socle à l'intérieur des entailles désirées des Bagues des Montants Gauche et Droit (21, 52).

Pour régler l'écartement des Socles (18), desserrez le Bouton de la Base (31) et glissez les Piliers Gauche et Droit (6, 7) pour les rapprocher ou les distancer l'un de l'autre. Lorsque l'écartement désiré des Piliers est atteint, serrez le Bouton de la Base.



UTILISATION DU BANC DE POIDS AVEC LE PORTE-POIDS

Le banc de poids peut être utilisé avec le porte-poids dans la position montrée pour certains exercices. Le porte-poids peut être installé à l'avant du banc de poids lors d'autres exercices.

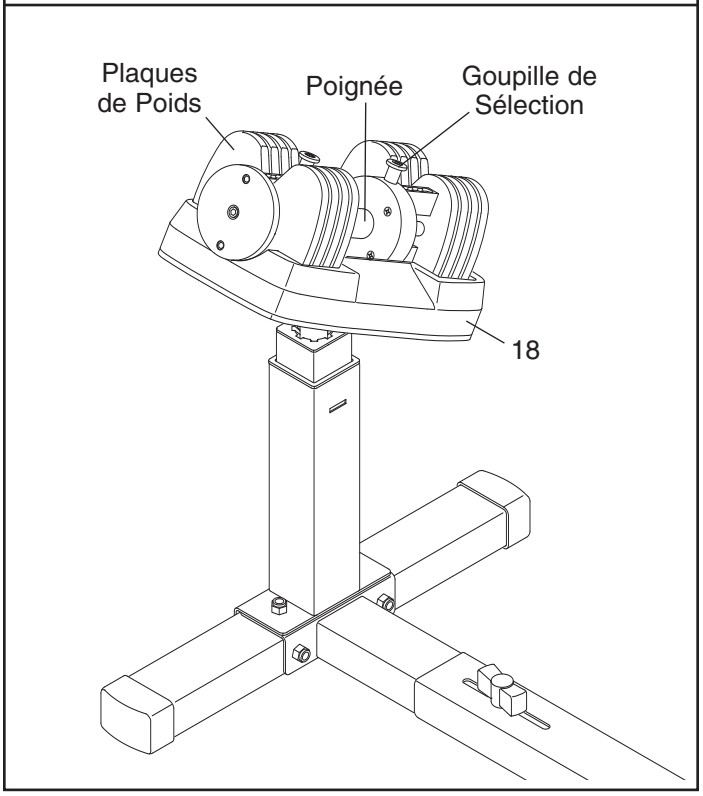


COMMENT UTILISER LES HALTÈRES À POIDS VARIABLE

Chacune des poignées peut porter deux, quatre, six ou huit plaques de poids. **Installez toujours le même nombre de plaques de poids sur les deux côtés de la poignée.**

Pour installer le nombre désiré de plaques de poids, déposez d'abord un haltère sur un Socle (18) tel que montré. Ensuite, soulevez l'une des goupilles de sélection, glissez la goupille de sélection vers l'un des orifices de réglage entre les plaques de poids, puis relâchez la goupille de sélection. Secouez la goupille de sélection d'un côté à l'autre pour assurer qu'elle est insérée à fond dans l'un des orifices de réglage. Réglez l'autre goupille de sélection de l'haltère de la même façon.

Pour utiliser l'haltère, soulevez-le à la verticale hors du Socle (18) en assurant que les plaques de poids non fixées demeurent à l'intérieur du Socle.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles
Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier
Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids
Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié
Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le guide de l'exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles á la page 18 trouver les noms des muscles. Les répéti-

tions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez et ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les graphiques à page 19 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

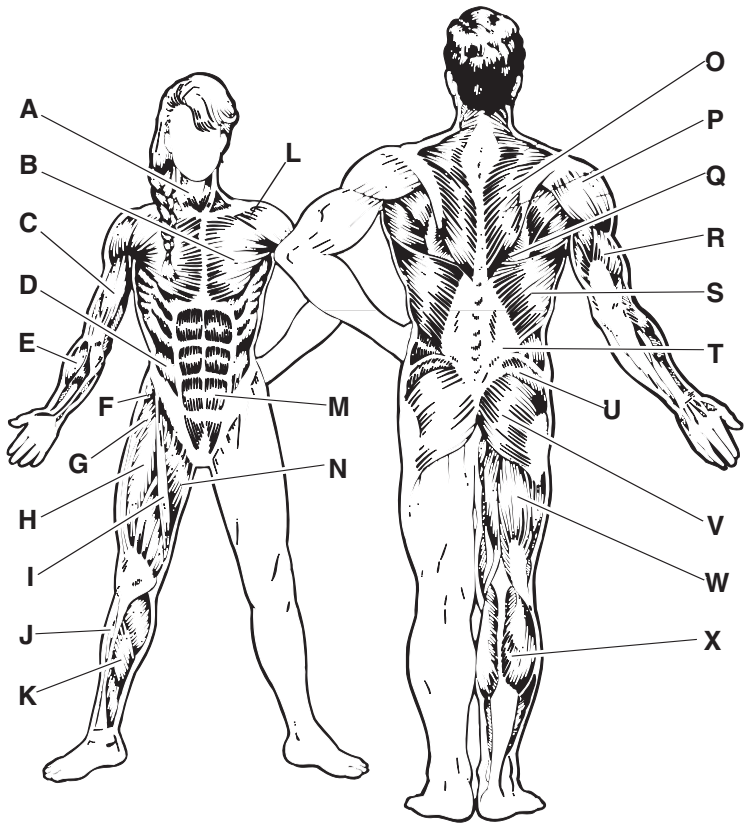


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WECCBE2496.0 R0307A

No.	Qté.	Description	No.	Qté.	Description
1	2	Stabilisateur de la Monture	32	1	Boulon de M10 x 180mm
2	1	Base Gauche	33	4	Vis de M5 x 15mm
3	1	Stabilisateur du Banc	34	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
4	1	Cadre du Banc			
5	1	Cadre du Siège	35	4	Vis de M6 x 55mm
6	1	Pilier Gauche	36	4	Vis de M8 x 15mm
7	1	Pilier Droit	37	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 70mm
8	1	Montant Gauche			
9	1	Montant Droit	38	4	Boulon de M8 x 90mm
10	2	Support du Socle	39	4	Boulon de M8 x 45mm
11	1	Support du Siège	40	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 65mm
12	2	Petite Plaquette			
13	1	Grande Plaquette	41	4	Rondelle de M8
14	1	Support du Dossier	42	1	Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm
15	2	Cadre du Dossier			
16	1	Dossier	43	18	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
17	1	Siège			
18	2	Socle	44	6	Rondelle de M6
19	2	Haltère à Poids Variable	45	2	Rondelle de M10
20	16	Plaque de Poids	46	5	Vis de M4 x 15mm
21	1	Bague du Montant Gauche	47	1	Embout de 40mm x 20mm
22	1	Bague du Piler Gauche	48	2	Vis de M6 x 15mm
23	2	Embout Carré de 56mm	49	2	Vis de M6 x 35mm
24	1	Jambe Avant	50	4	Boulon de M8 x 40mm
25	4	Embout de 50mm x 75mm	51	1	Base Droite
26	4	Embout Carré de 60mm	52	1	Bague du Montant Droit
27	4	Embout de 40mm x 25mm	53	1	Bague du Pilier Droit
28	1	Bouton du Dossier	#	1	Manuel de l'Utilisateur
29	1	Goupille du Siège	#	1	Clé Hexagonale
30	2	Bouton du Pilier	#	2	Sachet de Graisse
31	1	Bouton de la Base	#	1	Guide d'Exercices

Note : « # » Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Merci de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (WECCBE2496.0)
- le NOM du produit (banc de poids WEIDER CLUB SIDEKICK)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et DESCRIPTION DE LA PIÈCE (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ aux pages 14 et 15)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. garantit ce produit de tout défaut de fabrication et de matériaux, dans des conditions normales d'utilisation et de service pendant 90 jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toute réparation sous cette garantie doit être pré-autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations effectuées par un centre de service non-autorisé par ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou pour la location ou les produits servant à des démonstrations. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jerôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 252995 R0307A

Imprimé aux Chine © 2007 ICON IP, Inc.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WECCBE2496.0 R0307A